

MARZO



Cosa c'è di buono in natura:

FRUTTA: arancia, banana, mela, pera, kiwi

VERDURA: bietola, carciofi, cavoli, carote, finocchio, insalata, patate, porri, spinaci, zucca,

IL MENU DEL GIORNO:

1°piatto (pasta comune o riso) asciutto con condimenti di vario tipo: pomodoro, pesto verdure, ragù, oppure minestra di verdura o di legumi

2° piatto scegliendo a rotazione fra: carne bianca carne rossa, pesce, formaggio (da prediligere sulla frequenza del salume magro), prosciutto crudo o cotto, piatti a base di uova (omelette, frittate e tortini)

Contorno di verdura di stagione cruda o cotta (di stagione o surgelata), patate o legumi

Pane toscano o 9integrale prodotto con farine italiane

Frutta fresca di stagione di provenienza nazionale

Condimento olio extravergine d'oliva bio e parmigiano reggiano dop

Una volta al mese la porzione di frutta verrà sostituita da una porzione di torta di nostra produzione.

SUGGERIMENTO DEL MESE

La migliore merenda prima di fare sport? ... è la frutta, ricca in acqua, vitamine sali minerali, energetica e digeribile.

la pizze, il panino, sono alimenti troppo pesanti (grassi) che richiedono una lunga digestione.

				1
				PASTA AL POMODORO SPINACINE (burger di patate spinaci e uovo) CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,5,2,4
4	5	6	7	8
RAVIOLI BURRO E SALVIA PIATTO FREDDO CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,2,3,4	PASTA AL PESTO (spinaci) ARISTA AL FORNO CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,4	PASTA AL BURRO-OLIO FRITTATA PISELLI E CAROTE ALL'OLIO 1,2,4	PASTA AL POMODORO COSCIA DI POLLO AL FORNO CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,5,	PASSATO DI VERDURA CON crostini, riso o pasta FILETTO DI PESCE IMPANATO CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,2,3
11	12	13	14	15
PASTA AL POMODORO FESA DI TACCHINO AL FORNO LEGUMI 1,5,	CREMA DI LEGUMI CON PASTINA FRITTATA CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,2,4	PASTA ALL'ARRABBIATA HAMBURGER <i>di vitello</i> CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,	PASTA AL PESTO (spinaci) BASTONCINI DI TOTANI AL FORNO CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,4,2,3	RISO AL POMODORO PIATTO FREDDO CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 4,

18	19	20	21	22
<p>BRODO VEGETALE CON PASTINA</p> <p>POLPETTINE DI VITELLO AL POMODORO</p> <p>CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1</p>	<p>LASAGNE AL POMODORO</p> <p>PIATTO FREDDO</p> <p>CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,2,4,5</p>	<p>RISO ALLE VERDURE DI STAGIONE</p> <p>FISH BURGER</p> <p>CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,3</p>	<p>PASTA ALL'OLIO</p> <p>BOCCONCINI DI TACCHINO O POLLO AL FORNO</p> <p>CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1, PANE INTEGRALE</p>	<p>PASTA AL LA PIZZAIOLA</p> <p>CROCCHETTE DI PATATE</p> <p>CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,5,2,4</p>
25	26	27		
<p>RISO AL POMODORO</p> <p>ARISTA</p> <p>CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 5</p>	<p>PASTA AL PESTO</p> <p>FILETTO DI PESCE FRESCO AL FORNO</p> <p>CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,4,2,3</p>	<p>PASSATO DI VERDURA CON riso -pastina o crostini</p> <p>COSCIA DI POLLO AL FORNO</p> <p>CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1</p>	 <p>VACANZE DI PASQUA</p>	